

2 volte la settimana

	1°	2°	3°
Calf pressa	15	10	6
Leg curl	15	15	15
Pressa piedi alti	15	10	6
Adduttori	15	10	6
Leg extension	15	15	15
Affondi	15	15	15
Pressa 45°	15	10	6
Abduttori	15	10	6
Accosciata profonda	15	15	15
Cardio	5'	75%	

	1°	2°	3°
Distensione manubri panca inclin	10	10	10
Lat dietro collo	6/6/6	6/6/6	6/6/6
Push up bosu	15	15	15
Hyperextension	30	30	30
Rematore	25	25	25
Lento manubri	10	10	10
Hammer curl	12	12	12
Pull down	12+12	12+12	12+12
addominali			